Fichas autoestima-1 psicorecursos

Psicología General (Universidad Mayor)

Escanea para abrir en Studocu

Studocu no está patrocinado ni avalado por ningún colegio o universidad.
Descargado por Jessica Beatriz Flores Curilla (jessicaflorescurilla919@gmail.com)

Campo Psi Recursos

FICHAS DE REGISTRO

autoestima

Campo Psi Recursos

This document is available free of charge on studocu

Descargado por Jessica Beatriz Flores Curilla (jessicaflorescurilla919@gmail.com)

FICHAS TERAPÉUTICAS PARA AUTOESTIMA

2020 Creado por CAMPO PSI RECURSOS®
1ª Edición

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS©
Registrado ante DNDA - ley N°11.723
No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su divulgación, difusión o transmisión en cualquiera de sus formas (electrónico, mecánico, grabación u otros). No se permite su difusión masiva total o parcial del contenido de esta obra en en ningún tipo de medio digital o físico. Prohibida su copia o alteración.
Esta obra solo puede ser comercializada o difundida por CAMPO PSI RECURSOS®.

La infracción de estos derechos es considerado un delito a la propiedad intelectual.

Campo Psi Recursos

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHAS Presentación

Material de trabajo creado por CAMPO PSI RECURSOS®

Todos los derechos reservados. Solo Campo Psi Recursos tiene los derechos legales para comercializar este material, si usted ha adquirido esta obra a otra persona dicha práctica se considera piratería y puede incurrir en consecuencias legales. Ayudenos a denunciar.

Estas fichas terapéuticas se consideran un anexo al cuadernillo de trabajo para autoestima. Las mismas contienen actividades que complementan los ejercicios principales y que potencian sus efectos reflexivos y terapéuticos.

Muchas de estas fichas son actividades que apuntan directamente a trabajar lo emocional y cognitivo; fuertemente centradas en lograr la autoconsciencia y clarificación respecto de los pensamientos y del diálogo interno que enuncian hacia ellos mismos.

Al igual que el cuadernillo de actividades, estas fichas no siguen un orden pre-establecido; no deben ser consideradas como un paso a paso a seguir. El profesional debe tener la suficiente flexibilidad para poder trabajar con el caso a caso y definir cuales de estas fichas/actividades son aptas para el uso con su paciente. Por este motivo, recomendamos leer todo el cuadernillo para conocerlo en profundidad antes de comenzar a trabajar.

En este anexo encontrará fichas de:

- Actividades reflexivas
- Actividades explotarias
- Actividades de autoevaluación
- Registros de pensamiento
- Registros de emociones
- Registros de hábitos de autocuidado

This document is available free of charge on studocu
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

Consejos
Como trabajarlo

Material de trabajo creado por CAMPO PSI RECURSOS®

Todos los derechos reservados. Solo Campo Psi Recursos tiene los derechos legales para comercializar este material, si usted ha adquirido esta obra a otra persona dicha práctica se considera piratería y puede incurrir en consecuencias legales. Ayudenos a denunciar.

- Utilice estas fichas como complemento a la terapia realizada y a la vez como complemento al trabajo realizado con el cuadernillo principal de actividades.
- No es necesario utilizar cada ficha con cada paciente. Realice las evaluaciones que deban ser necesarias para determinar cuales de estos recursos le son útiles para sus pacientes.
- Estas fichas están pensadas para ser trabajadas de manera individual por el paciente y en privado, por lo cual, recomendamos trabajarlas entre sesiones.
- Ofrezca a su paciente una copia de la ficha que desee y en la sesión siguiente trabaje sobre las resoluciones que el paciente haya hecho, a modo de control y seguimiento.
- Incentive el trabajo con estas fichas entre sesiones.

safecreative
2011085837113
INFO ABOUT RIGHTS

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Prohibida su venta y divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos.

Campo Psi Recursos

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA autoevaluación

Marca con una cruz las afirmaciones con las que te sientas identificado

- [ ] No estoy conforme con mi imagen corporal
- [ ] No tengo objetivos firmes
- [ ] Me cuesta tomar decisiones
- [ ] Dejo proyectos por la mitad
- [ ] Me guardo mis emociones
- [ ] Tengo miedo a fracasar
- [ ] A menudo siento culpa
- [ ] Me cuesta poner limites y decir no
- [ ] No me gusta mi personalidad
- [ ] Tengo pocos amigos
- [ ] Evito el contacto social

This document is available free of charge on studocu

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos

Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA *autoevaluación*

- [x] Busco la aprobación de los demás
- [ ] Evito las confrontaciones
- [ ] Me duelen las críticas ajenas
- [ ] Evito las fotografías
- [ ] Tengo miedo a mostrarme tal cual soy
- [ ] Simulo un bienestar que no siento
- [ ] Pienso en los demás antes que en mí
- [ ] Tengo dificultades para las relaciones
- [ ] Siempre pienso que todo saldrá mal
- [ ] No logro proponerme metas
- [ ] Me cuesta pensar en el futuro
- [ ] No confío en mis habilidades

Esta herramienta no constituye una evaluación psicodiagnóstica, ni técnica de medición; es una actividad de autoconocimiento

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA autoconsciencia

-Me acepto tal cual soy

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Me cuido y me protejo

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Se cuando decir "NO"

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Me cuesta poner límites

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

Esta herramienta no constituye una evaluación psicodiagnóstica, ni técnica de medición; es una actividad de autoconocimiento

Campo Psi Recursos

This document is available free of charge on studocu

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos

Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA autoconsciencia

-Expreso mis opiniones o sentimientos con firmeza

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Me duele mucho recibir una crítica

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Me alejo fácilmente de quien me hace daño

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Corto vínculos tóxicos sin inconvenientes

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

Esta herramienta no constituye una evaluación psicodiagnóstica, ni técnica de medición; es una actividad de autoconocimiento

Campo Psi Recursos

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA autoconsciencia

-Siento culpa cuando estoy feliz.

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Me doy un espacio y tiempo para mi

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Le digo a los demás cuando no estoy de acuerdo

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

-Defiendo mis valores y convicciones

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

Esta herramienta no constituye una evaluación psicodiagnóstica, ni técnica de medición; es una actividad de autoconocimiento

Campo Psi Recursos
This document is available free of charge on studocu
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA autoconsciencia

A rellenar por el terapeuta

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

NUNCA | A VECES | MUCHAS VECES | SIEMPRE

Esta herramienta no constituye una evaluación psicodiagnóstica, ni técnica de medición; es una actividad de autoconocimiento

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA *mis metas*

Escribe METAS que desees lograr a partir de ahora que comienzas a trabajar en tu proceso terapeutico:

Campo Psi Recursos
This document is available free of charge on studocu
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessbflores@hotmail.com)

FICHA *mis metas*

Ahora selecciona 5 de esas metas, las que puedes comenzar a trabajar en el corto plazo y rellena el siguiente cuadro:

METAS	EN QUE EMOCIÓN DEBO TRABAJAR PARA LOGRARLA:	QUE HACES O QUE DEBERIAS COMENZAR A HACER PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL NECESARIO Y CONSEGUIR EL OBJETIVO

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA DE FRASES *incompletas*

Estas frases constituyen una herramienta de autoconocimiento y autoconsciencia. Responde lo primero que se te ocurra.

- Me considero una persona....
- Mi mayor temor es..
- Tengo vergüenza de....
- Cuando las cosas no salen como espero...
- Detesto cuando...
- A menudo evito....
- Mi mayor inseguridad es..
- En el amor me va...
- Disfruto de..
- Me enojo cuando...
- Mi familia es..
- Mis amigos confían en mi porque....
- Soy feliz cuando..
- Me arrepiento de....
- En el futuro quiero....
- Lo que más me gusta de mi es..
- Lo que menos me gusta de mi..
- Si no tuviera miedo, yo...
- Mi mayor logro fue...
- Algo que voy a lograr es....
- Lo que quiebra mi confianza es...
- Mi limite es....
- En una pareja yo soy...

This document is available free of charge on studocu

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos

Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA
Fortalezas

De la siguiente lista de fortalezas, rodea con circulo aquellas con las cuales te identificas sinceramente.

SIMPACTICO/A	PRÁCTICO
HONESTO/A	PERSEVERANTE
AUDAZ	DULCE
HUMILDE	SOCIABLE
SINCERO/A	SORPRENDENTE
COHERENTE	EMOTIVO
COMPRENSIVO/A	ENTUSIASTA
AMOROSO/A	DESENVUELTO/A
GENEROSO/A	DINÁMICO/A
CREATIVO/A	MADURO/A
FIRME	OBJETIVO/A
FIEL	RESPETUOSO/A
RESOLUTIVO/A	BRILLANTE
PROACTIVO/A	ESTUDIOSO/A
CÁLIDO/A	DEDICADO/A
DISCRETO/A	EXPRESIVO/A
EFICIENTE	FRANCO/A
EDUCADO/A	HABILIDOSO

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA
Fortalezas

De la siguiente lista de fortalezas, rodea con circulo aquellas con las cuales te identificas sinceramente.

SABIO	TENAZ
RISUEÑO/A	PERSEVERANTE
INDEPENDIENTE	REFLEXIVO
CALMO/A	PENSATIVO
COHERENTE	DIPLOMÁTICO
AMIGABLE	DURO/A
PARTICIPATIVO/A	EFUSIVO/A
DETALLISTA	VIGOROSO/A
PERFECCIONISTA	VOLUNTARIOSO
TRABAJADOR/A	DINÁMICO/A
TRANQUILO/A	DESENVUELTO/A
TIERNO/A	DECIDIDO/A
PROFUNDO/A	SUAVE
EQUILIBRADO/A	SORPRESIVO/A
ESPECIAL	PRECAVIDO
JUSTO	EXIGENTE
ESTABLE	NATURAL
ÉTICO	OPTIMISTA

This document is available free of charge on studocu
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA

Yo soy...

En esta ficha, elije al menos 10 de las fortalezas que has marcado, y completa la frase "Yo soy...+ la fortaleza"

Ej: "Yo soy justo"

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA de registro Pensamiento

Utiliza esta ficha para registrar la conducta que tuviste durante el día, en base a los pensamientos registrados.
Intente detallar las conductas que resultaron, especialmente de aquellos pensamientos que está intentando cambiar, a fin de tomar consciencia de la incidencia de dichos pensamientos en lo que hacemos o dejamos de hacer

Fecha	Pensamiento	Conducta ocasionada

This document is available free of charge on studocu
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA metas de *Amor propio*

Utiliza esta ficha para proponer ideas, hábitos, acciones de autocuidado que fomenten el amor propio, para comenzar a practicarlas. Piensa en estas 4 esferas: físico, emocional, social y espiritual

AUTOCUIDADO FÍSICO

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

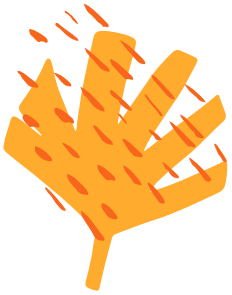
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessbflores@hotmail.com)

FICHA metas de *Amor propio*

AUTOCUIDADO SOCIAL

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

This document is available free of charge on studocu
Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)



FICHA registro

Amor propio

Selecciona 4 hábitos de autocuidado para arrancar hoy mismo y practícalo durante 31 días.

Habito de autocuidado: _____

MES: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Habito de autocuidado: _____

MES: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Habito de autocuidado: _____

MES: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Habito de autocuidado: _____

MES: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA obstáculos de *Autocuidado*

Focalizando en el autocuidado, rellena la siguiente ficha:

COSAS QUE DEBO EVITAR QUE AFECTAN MI SALUD MENTAL O EMOCIONAL

PERSONAS NEGATIVAS QUE PUEDO COMENZAR A LIMITAR, NO ME SUMAN

PUEDO COMENZAR A PONER LIMITES COMO:

This document is available free of charge on studocu

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos

Descargado por Jessica Beatriz Flores Ulloa (jessicaflores0411@gmail.com)

FICHA hábitos *Autocuidado*

Focalizando en el autocuidado, rellena la siguiente ficha:

ACTIVIDADES QUE PUEDO COMENZAR A HACER UNA VEZ POR SEMANA, PARA ENCONTRAR PAZ Y CONECTAR CONMIGO MISMO

PEQUEÑAS ACCIONES QUE PUEDO IMPLEMENTAR DIARAMENTE PARA MEJORAR LA RELACIÓN CONMIGO MISMO

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)

FICHA DE *Afirmaciones*

Cada día vas a escribir en esta hoja una afirmación positiva sobre ti. No importa qué sea; debe ser sobre ti y debe ser positiva, debe destacar algo que valores sobre ti mismo, algo que hayas hecho bien, algo que hayas logrado, algo que haya salido bien en el día. No importa que escribas, solo debes respetar la consigna que debe ser una afirmación por día y debe ser una afirmación que al leerla te permita pensar en esa valoración que haces sobre ti mismo

fechas	*Afirmación positiva de hoy*

This document is available free of charge on studocu

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos

Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessicaflores0411@gmail.com)

Mis Reflexiones

Un espacio para reflexionar sobre tu recorrido:

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos
Descargado por Jessica Beatriz Flores Ugalde (jessbflores@hotmail.com)

Gracias

Agradecemos el uso de este material para su trabajo profesional y deseamos que le resulte útil.

Te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales

Donde encontrarás más recursos terapéuticos y material gratuito

@campopsirecursos

/campopsirecursos

DUDAS, COMENTARIOS, SUGERENCIAS A
campopsirecursos@hotmail.com

safecreative 2011085837113 INFO ABOUT RIGHTS

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Prohibida su reventa y divulgación sin autorización. Solo CAMPOPSIRECURSOS tiene los derechos legales para comercializar esta obra

Si usted ha adquirido este material a otra persona que no sea Campo Psi Recursos, esta práctica se considera Pirateria. Ayudenos a denunciar.

Campo Psi Recursos

This document is available free of charge on studocu

Material protegido bajo ley de derechos de autor. Prohibida su divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos

Descargado por Jessita Beatriz Flores Ugalde (jessitaflores@hotmail.com)